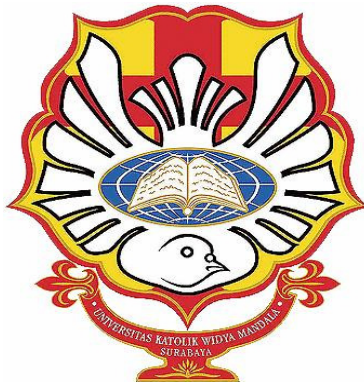


**GAMBARAN STRES DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA LANSIA**

SKRIPSI



OLEH :

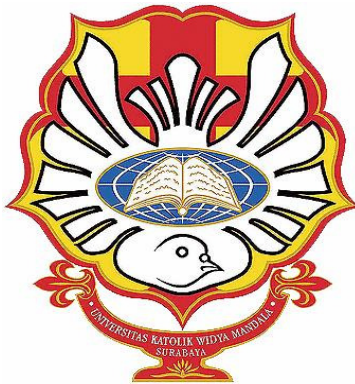
Hernindyo Mulianingrum
NRP: 7103007059

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2013**

**GAMBARAN STRES DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA LANSIA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**



OLEH :

Hernindyo Mulianingrum
NRP: 7103007059

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2013**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Hernindyo Mulianingrum

NRP : 7103007059

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

GAMBARAN STRES DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA LANSIA

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa *pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik* yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 20 Desember 2013

Yang membuat pernyataan



Hernindyo Mulianingrum

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Unika Widya Mandala Surabaya:

Nama : Hernindyo Mulianingrum

NRP : 7103007059

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Gambaran Stres dan *Psychological Well Being* pada Lansia

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain
(*Digital Library* Perpustakaan Unika Widya Mandala Surabaya) untuk
kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya
buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 Desember 2013



(Hernindyo Mulianingrum)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**GAMBARAN STRES DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
PADA LANSIA**

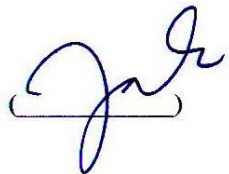
Oleh:

Hernindyo Mulianingrum

NRP: 7103007059

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Jaka Santosa Sudagijono, M. Psi., Psikolog



Surabaya, 7 Desember 2013

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 22 Desember 2013

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi,

Dekan,



(F. Yuni Apsari , M.Si., Psi)

Dewan Penguji:

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua | : Michael Seno Rahardanto, MA | () |
| 2. Sekretaris | : Fransisca Dessi Christanti, M.Si | () |
| 3. Anggota | : Erlyn Erawan, Psy.D. | () |
| 4. Anggota | : Jaka Santosa Sudagijono, M. Psi., Psi | () |

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan

Kepada Allah SWT

Untuk mama papa dan keluarga

*Serta semua yang telah membantu dan
memberikan semangat sehingga karya ini
dapat terselesaikan.*

HALAMAN MOTTO

“ Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menentramkan amarah ombak dan gelombang itu.

(Marcus Aurelius)

“ Berangkat dengan penuh keyakinan, berjalan dengan penuh keikhlasan, istiqomah dalam menghadapi cobaan.

(TGKH. Muhammad Zaiunuddin Abdul Madjid)

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT karena hanya atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **GAMBARAN STRES DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA LANSIA** sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
2. Pak Jaka Santosa Sudagijono, M. Psi., Psikolog selaku pembimbing yang dengan sabar membimbing saya selama mengerjakan skripsi ini, selaku anggota dewan penguji, serta atas masukan-masukan dan dorongan selama proses pengerjaan skripsi ini.
3. Pak Michael Seno Rahardanto, MA selaku ketua dewan penguji yang banyak sekali memeberikan masukan dalam menyempurnakan tulisan ini.
4. Ibu Fransisca Dessi Christanti, M.Si selaku sekretaris penguji skripsi dan atas masukannya dalam penyempurnaan tulisan ini.
5. Ibu Erlyn Erawan, Psy.D. selaku anggota dewan penguji dan atas masukannya dalam menyempurnakan tulisan ini, serta yang telah bayak membantu saya dengan *sharing-sharing* yang bermanfaat
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah mengubah saya menjadi seseorang yang lebih baik lagi.

7. Untuk semua Pegawai Tata Usaha Fakultas Psikologi, Mbak Wati, Mbak Lilis, Mbak Eva, dan Mas Heru atas semua bantuan dan dukungannya selama ini dalam mengurus surat dan proses pembuatan skripsi ini.
8. Untuk mama papa yang telah mendukung, memberikan doa-doa setiap hari hingga selesainya skripsi ini
9. Untuk semua teman-teman yang selalu memberikan semangat, doa dan mau mendengarkan semua keluhan kesah peneliti selama ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan berupa rejeki yang melimpah atas segala kebaikan yang telah dilakukan.

Saya menyadari, bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dari segi isi maupun teknik penulisannya, karena itu sangat diharapkan agar para dosen penguji, para pembaca dan teman-teman dapat memberikan masukan konstruktif demi perbaikan dan penyempurnaan.

Surabaya, 16 Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Cover.....	i
Surat Pernyataan	ii
Surat Pernyataan Persetujuan Karya Ilmiah	iii
Halaman Persetujuan.....	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Halaman Persembahan.....	vi
Halaman Motto.....	vii
Ucapan Terima Kasih.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstraksi.....	xx

BAB I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	5
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian.....	6
1.5. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II. LANDASAN TEORI

2.1 Stres

2.1.1	Pengertian Stres.....	8
2.1.2	Sumber-sumber Potensi Stres.....	9
2.1.3	Gejala-gejala Stress.....	10
Tabel 1. Penggambaran Gejala-gejala Stres Menurut		
	Sudrajat (2010).....	10
2.1.4	Aspek-aspek Stres.....	11
2.1.5	Reaksi Individu terhadap Stres (<i>Coping Stres</i>)	12
2.1.5.1	Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i>	13

2.2 *Psychological Well Being* (Kesejahteraan Psikologis)

2.2.1	Pengertian <i>Psychological Well Being</i> (Kesejahteraan Psikologis).....	16
2.2.2	Dimensi-dimensi <i>Psychological Well Being</i>	17
2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> Kesejahteraan Psikologis.....	18

2.3 Lanjut Usia

2.3.1	Pengertian Lanjut Usia (Lansia).....	20
2.3.2	Perubahan Fisik.....	21

2.4 Gambaran Stres dan *Psychological Well Being* pada Lansia....

22

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	24
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.4	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
3.5	Metode Pengambilan Data.....	25
3.6	Validitas.....	42

3.7 Kode Etik Penelitian.....	26
-------------------------------	----

BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Orientasi Kancan Penelitian.....	28
Tabel 2. Tempat dan Tanggal Pengambilan Data.....	29
4.2 Persiapan Pengambilan Data.....	30
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	30
4.4 Hasil Penelitian.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Presentase Jenis Kelamin....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Presentase Usia.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 1.....	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 2.....	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 3.....	37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 4.....	41
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 5.....	44
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 6.....	48
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 7.....	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 8.....	54
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 9.....	57
Table 4.12 Distribusi Frekuensi Pertanyaan 10.....	64

BAB V. PENUTUP

5.1 Bahasan.....	68
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	70
5.3 Kesimpulan.....	71
5.4 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Table 1 Penggambaran Gejala-gejala Stres.....	10
Table 2 Tempat dan Tanggal Pengambilan Data.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pretesentase Jenis Kelamin.....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Presentase Usia.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 1.....	34
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 2.....	36
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 3.....	37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 4.....	41
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 5.....	44
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 6.....	48
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 7.....	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 8.....	54
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 9.....	57
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Presentase Pertanyaan 10.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pernyataan Menjadi Subjek.....	75
2. Lembar Identitas dan Petunjuk Pengerjaan.....	76
3. Pertanyaan Koesioner.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Jenis Kelamin	33
Gambar 4.2 Diagram Lingkaran Presentase Usia.....	34
Gambar 4.3 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 1.....	35
Gambar 4.4 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 2.....	37
Gambar 4.5 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 3.....	40
Gambar 4.6 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 4.....	44
Gambar 4.7 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 5.....	47
Gambar 4.8 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 6.....	51
Gambar 4.9 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 7.....	53
Gambar 4.10 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 8.....	56
Gambar 4.11 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 9.....	63
Gambar 4.12 Diagram Lingkaran Presentase Pertanyaan 10.....	67

Hernindyo Mulianingrum (2007) “Gambaran Stres dan *Psychological Well Being* pada Lansia”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* pada lansia adalah stres yang dialami oleh lansia. Apabila lansia tidak bisa mengelola dan menghadapi stres dengan baik maka akan timbul gejala-gejala secara emosional maupun secara fisik. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah melihat gambaran kondisi stres para lanjut usia dan permasalahan di kehidupan sehari-hari mereka yang dapat memicu terjadinya stres serta *psychological well being* pada lanjut usia. Subjek penelitian (N=50) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data yang diperoleh di analisa dengan teknik distribusi frekuensi. Hasil analisa secara deskriptif diperoleh hasil bahwa sebagian besar subjek penelitian pernah mengalami stres sebesar 82%, sedangkan sebagian besar subjek penelitian telah merasa bahagia secara psikologis sebesar 98%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari hasil wawancara didapatkan bahwa kesejahteraan subjek dipengaruhi oleh stres yang dialami, akan tetapi berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa kesejahteraan subjek tidak dipengaruhi oleh stres yang dialami.

Kata kunci:

Stres, *psychological well being* dan lansia.

Hernindyo Mulianingrum. (2007). *“Overview of Psychological Well-being of the Elderly”*. Bachelor Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

One of the factors that affect the psychological well-being of the elderly is the stress experienced by the elderly. If the elderly are not able to manage their stress well then there will be symptom emotional and physically. Therefore, the purpose of this study is to see a picture of the stress and daily life that can lead to stress, and their psychological well being. Research subjects (N = 50) were individuals aged 60 years and over.. The sampling technique used purposive sampling. The data obtained were analyzed using frequency techniques. Results of a descriptive analysis showed that the majority of the study subjects had experienced stress by 82 %, while most of the research subject has been psychologically happy by 98 %. It can be concluded that the results of the interview showed that the welfare of the subject is affected by the stress experienced, but based on the results of the analysis showed that the welfare of the subject is not affected by the stress experienced.

Keywords:

Stress, psychological well being, elderly